

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, "Центр содействия семейному устройству "Наш дом"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБУ НАО «ЦССУ «Наш дом»»
Ж.Ж. Федосеева
« 05 » _____ 2024 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Формирование здорового образа жизни у
воспитанников детского дома»**

Направленность программы - спортивно-оздоровительная

Возраст детей - 10–17 лет.

Срок реализации 1 год.

Составитель:

Рубцов Андрей Викторович,

воспитатель

Нарьян-Мар, 2024 г.

Пояснительная записка

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании».

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М.Я. Виленский Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

Сегодня наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на мир только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться от жизни». Почувствовать себя в безопасности. Наркотики, алкоголизм, курение создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности».

Многие подростки употребляют алкогольные напитки. По данным социологического опроса, проведённого центром восстановительного лечения и реабилитации, в 2005 году, 86% молодых людей в возрасте 17 лет уже употребляют спиртные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость -

ребёнок 9–11 лет с сигаретой. По данным Минздрава РФ в табачном дыме содержится 4000 химических веществ, наносящих невосполнимый вред здоровью не только курящего, но и тех, кто находится рядом с ним. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком и воспитывать стойкое отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача детского дома. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Все эти подходы реализуются в различных профилактических программах по воспитанию школьников и подростков на базе школ, реабилитационных центров, клубов, учреждений дополнительного образования.

Современные профилактические программы не могут быть полностью реализованы в условиях детского дома. Так как разработчиком в качестве основной формы проведения таких занятий предлагается урок, что не учитывает разновозрастной состав семьи детского дома, семейную форму проживания детей в группах, их индивидуальные и психологические особенности.

Указанные проблемы обусловили разработку данной программы «Формирование здорового образа жизни у воспитанников детского дома». Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет, реализуется в течение 1 года.

Занятия проводятся 2 раза в месяц продолжительностью 30–45 минут. В течение года проводится 20 занятий.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни у воспитанников, формирование активной жизненной позиции, с устойчивыми принципами неприятия вредных привычек.

Задачи:

- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;
- формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Планируемые результаты:

- воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;
- воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;
- воспитанники должны знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;

-воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;

-воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;

-воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

Программа **«Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях детского дома»** рассчитана на детей от 10 до 17 лет, реализуется в течение 1 года.

Занятия проводятся 2 раза в месяц продолжительностью 30–45 минут. В течение года проводится всего 20 занятий.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: магнитофон, видео и аудио записи, ватман, фломастеры, карандаши, репродукции картин, художественная литература.

В программе необходимо участие следующих специалистов: врачей, психолога, инспектора по делам несовершеннолетних, библиотекаря, учителей.

Программа предусматривает следующие **формы работы:**

-*беседа* (формирует умение концентрировать внимание, воспринимать со слуха информацию, развивает познавательный интерес)

- *дидактическая и ролевая игра* (развивает умение действовать в соответствии с предложенными правилами, учит сотрудничеству)

-*дискуссия, диспут* (развивает умение приводить аргументы и доказательства, умение слушать и слышать)

-*викторина, конкурсы* (развивает познавательную сферу воспитанников)

-*круглый стол, устный журнал* (учит слушать и слышать, делать логические выводы, приобщает к активному пользованию периодической печатью и развивает интерес к художественной литературе)

-элементы тренинга (развивает позитивное отношение к себе, к окружающему миру, эмоциональную отзывчивость, умение рефлексировать)

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Календарно-тематическое планирование

Тема	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий	Сроки (месяц, число)
Вводное занятие. «Основы здоровья ЗОЖ»	Беседа Инструктаж и Встреча с медицинским работником	Занимательный час «ЗОЖ имеет 7 основных «столпов»: • правильное, сбалансированное питание, • физическая активность, • гигиенический уход, • соблюдение режима дня, • укрепление иммунитета, • эмоциональный настрой, • отсутствие вредных привычек.	1	3 октября
Влияние алкоголя на организм человека.	Беседа и Встреча с социальным работником центра медицинской профилактики ГБУЗ НАО «НОБ».	Что в первую очередь страдает от алкоголя? 30	1	10 октября

О пользе бега: как бег влияет на организм человека. Основы правильной техники бега	Беседа и практика	Основы правильной техники бега, освоение техники бега	2	15 ноября
Когда курит ребенок	Дискуссия, просмотр фильма. Практическая часть: составление портрета курильщика (опрос детей), сочинение листовок «За здоровый образ жизни».	Воздействие сигарет на детский организм. Дискуссия о курении «Каково твоё мнение?» «Скажи сигарете – НЕТ!». Практическая часть: составление портрета курильщика (опрос детей), сочинение листовок «За здоровый образ жизни».	1	3 декабря
Сделай свой выбор.	Встреча с социальным работником центра медицинской профилактики ГБУЗ НАО «НОБ»	Влияние употребления наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.	1	10 декабря
Экскурсия в ГБУ ДО НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд", лыжно-роллерная трасса.	Экскурсия	Встреча со сверстниками, регулярно занимающимися лыжным спортом. Беседы с тренерами	2	20 января

Лыжный спорт, виды, техника и соревнования.	Практическое занятие	Беседа и показ на практике техники передвижения на лыжах.	1	10 февраля
Весёлые старты «Сильные! Смелые! Ловкие! Умелые!»	Спортивные эстафеты	Организация активного, развивающего досуга	1	23 февраля
«Витамины – помощники здоровья!»	Просмотр презентации. Практическая часть: приготовление вкусного и полезного блюда.	Знакомство с разнообразием овощей, ягод и фруктов, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ для растущего человека	1	1 марта
Конкурс «Кулинарный поединок».	Урок – практикум	Организация общеразвивающего досуга	2	10 марта
«СТОП-СПИД!»	Встреча с социальным работником центра медицинской профилактики ГБУЗ НАО «НОБ».	Что такое СПИД. СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм человека.	1	10 апреля
Участие в масштабных соревнованиях по лыжным гонкам «Эстафета поколений»	Соревнование	Развитие спортивной активности.	2	20 апреля

«Нездоровая еда – что это?»	Дискуссия, просмотр фильма.	Разговор о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда.	1	4 мая
«Правильно питайся – здоровья набирайся»	Просмотр презентации. Практическая часть: составление меню на неделю.	Рациональное питание. Культура питания. Составление меню.	1	20 мая
Поход в лес	Спортивные эстафеты, футбол	Организованное спортивное мероприятие в лесу	2	10 июня
			20	

Предполагаемые результаты работы по программе могут быть определены через следующие показатели:

- отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю;
- стремление заботиться о своём здоровье;
- уровень нравственной воспитанности;
- позитивное взаимодействие с окружающим миром;
- снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников.

Список литературы

1. Варламова С. И. Здоровье наших учеников /С. И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2
2. Ильинич В.И.: Физическая культура студента и жизнь. - М.: Гардарики, 2008
3. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. – СПб.: Деан, 1999.

4. Косолапова, Н.В.: Безопасность жизнедеятельности. - М.: КНОРУС, 2010
5. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000
6. Кучма, В.Р.: Гигиена детей и подростков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008